



שיעור כישורי חיים התנהגות חברית בִּרְשָׁת



כחלק מהשבוע הלאומי לגלישה בטוחה ברשת תשפ"ב- "מתחברים על בטוח"

תולי והחברים

מיומנות מרכזית

מודעות והתנהלות חברתית במרחב הדיגיטלי

שכבות א-ג

הקדמה לצוותי החינוך:

השבוע הלאומי לגלישה בטוחה ברשת תשפ"ב מתקיים גם השנה בסימן "מתחברים על בטוח"; מסר זה מקבל משנה תוקף לנוכח השאיפה שלנו, כאנשי חינוך, לקדם את תחושת השייכות והחיבור של התלמידים למערכת הבית ספרית והכיתתית, לקדם את תחושת המוגנות ולמנוע אלימות, גם בתקופת הקורונה. השנה, נדגיש בפני תלמידינו במהלך השבוע הלאומי את החשיבות שבהתנהלות חיובית וחברתית ברשת, הפיכת הרשת למרחב בו כולם מרגישים שייכות, קרבה ומוגנות. זאת, תוך שמירה על הפרטיות, הימנעות ממצבי סיכון ופגיעה והקפדה על שימוש מאוזן במסכים.

מטרות השיעור

1. התלמידים יפתחו רגישות לאחרים גם ברשת.
2. התלמידים ילמדו להשהות תגובה ולמנוע פגיעה ברשת.
3. התלמידים יבינו את כוחם כעדים במניעת פגיעה.

מידע ונתונים רלוונטיים לשיעור

1. ישנם ילדים שכבר מגיל 6 משתמשים בטלפון חכם. הגיל הממוצע לקבלת מכשיר זה הוא 10.
2. 52% מהילדים חוששים שיפגעו בהם ברשת.
3. 3% מהנפגעים והנפגעות ברשת בשנת 2020 היו ילדים בני 7-8.
4. 45% מהילדים (בגיל 8-12) גילו אחריות ודיווחו על תמונה/סרטון/פוסט פוגעני/אלים שראו ברשת

הנתונים לקוחים מתוך: "החיים הדיגיטליים" – דו"ח האינטרנט של בזק לשנת 2019 ומתוך: "אלימות מקוונת כלפי קטינים" (2021, מרכז המחקר והמידע של הכנסת).



ידע, מיומנויות וערכים

ידע

זיהוי מצבים פוגעניים ברשת
הכרת פעולות אפשרויות למניעת פגיעה ברשת
הרחבת היכולת להתנהג בצורה חברתית ברשת

מיומנויות

» **מיומנויות קוגניטיביות**
- לגלות מודעות להשפעות ולהשלכות של אופני ההתנהלות במרחב הדיגיטלי.
» **מיומנויות רגשיות (תוך-אישי)**
- **מודעות עצמית** – זיהוי ושיום רגשות, הכרת העצמי ומודעות לצרכים אישיים.
» **הכוונה עצמית** – וויסות עצמי, ביטוי ושיתוף ברגשות.
» **מיומנויות חברתיות (בין-אישי)**
מודעות חברתית – קבלה והבנה, זיהוי מצבים חברתיים, אכפתיות ודאגה לזולת, התנהלות חברתית – אמפתיה, ניהול קונפליקטים והתמודדות עם לחץ חברתי.

ערכים

» אכפתיות
» אחריות אישית
והחברתית

**אמפתיה לזולת- מבט אמפתי,
לנעול את געליו של האחר
העשרה והרחבה**



מהלך השיעור





הנחיות להוראת השיעור

השקופיות הבאות מפרטות את מהלך השיעור ומיועדות להצגה בשיעור.

« בגוף כל שקופית מופיע התוכן להקרנה ולעבודה עם התלמידים.
« בתחתית השקופית (בהערות) נמצאות הרחבות והנחיות לך – המורה.

שקף זה יופיע רק בשיעורי פתיחת שנה

הנחיות לשיח מיטבי

שיח מעודד ומקבל 

שיתוף מהלב 

הקשבה ממקום מתעניין ולא שיפוטי 

כבוד לדברי החבר/ה 

הנאמר בשיח נשאר בינינו,
אפשר לשתף אחרים בנושא, אך לספר רק על עצמי 



חשוב לחזור על הכללים המרכזיים בכל שיעור, על מנת לבסס מרחב בטוח המאפשר שיח רגשי בין התלמידים.

מה נלמד היום?



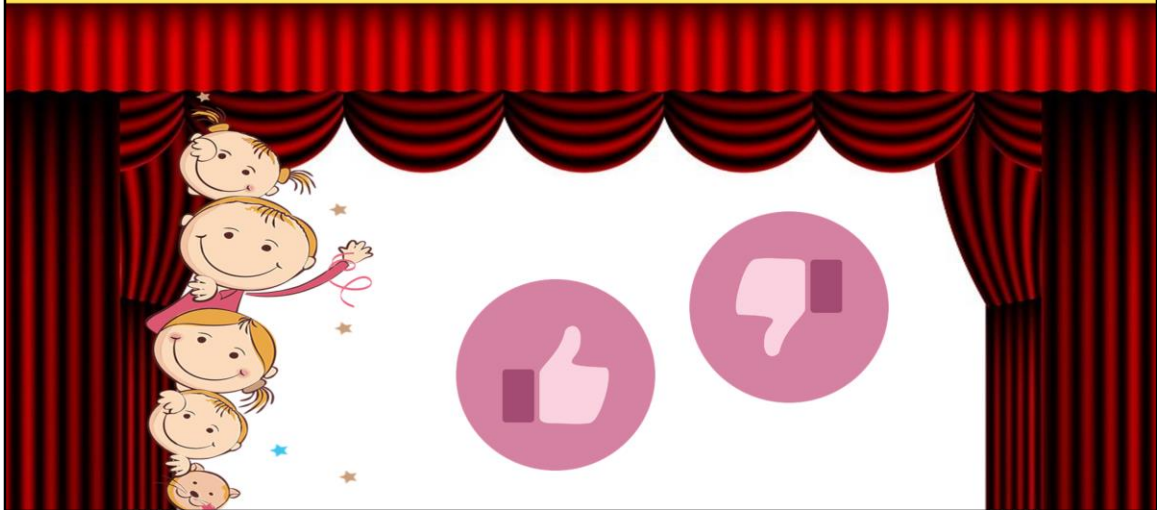
נבין שגם ברשת,
בדומה למרחבים
אחרים, ילדים מרגישים
רגשות שונים.

נלמד לזהות מצבים
ברשת, שיכולים להיות
לא נעימים או פוגעניים
בין חברים.

נלמד להתנהג בצורה
חברית למי שנמצא
אתנו ברשת ולשים לב
אם הוא צריך עזרה

נלמד "לראות את האחר"
ברשת ובכלל - נחשב גם על
רגשות האחר, האם נעים לו
והוא שמח או שלא נעים לו
והוא מרגיש עצוב, בודד,
פגוע.

מְצִיגִים בִּיחַד



המורה תציג לתלמידים את שני הסימנים: יד עם אגודל כלפי מעלה- לייק! נעים לי, הרגשה טובה, יד עם אגודל כלפי מטה- דיסלייק! לא נעים לי, הרגשה לא טובה. בכל פעם המורה תזמין שני תלמידים להציג מקרים שונים לכיתה. בהתאם להצגה, המורה תשאל את שאר התלמידים איך הם היו מרגישים אם המקרה היה קורה להם ותזמין אותם לסמן עם האגודל כלפי מעלה או כלפי מטה. בהתאם ליכולת להעמיק עם הכיתה, אפשר להשוות בין המקרים המתרחשים ברשת ולאלה שמחוצה לה, תוך הכוונה לכך שגם ברשת בדומה למרחבים אחרים ילדים מרגישים רגשות שונים, יכולים לשמוח או להיפגע.



איך הייתם מרגישים?

כשהייתי בכיתה א', נכנסתי לכיתה
בבקר יום ההלדת שלי, וסברי
הכיתה שרו לי "היום יום הולדת"



איך הייתם מרגישים?

השנה יום ההלדת שלי חל ביום
שבת ולא היה בית ספר. חברי
פתה רבים שלחו לי סרטון עם
ברכות יום הולדת.



איך הייתם מרגישים?

בְּשֶׁהַמּוֹרָה בִּקְשָׁה שְׂאֵעֵבֶר
לְשַׁבֵּת בַּבֹּתָה לַיָּד יַעֲלֵ, יַעֲלֵ
אָמְרָה "אוֹף" וְעָקְמָה אֶת
הַפְּרָצוּף.



איך הייתם מרגישים?

מעין שלחה לי הודעה קולית
בה אמרה "אל תתקרב אלי
יותר" עם מדבקה של פרצוף
מוציא לשון



איך הייתם מרגישים?

כבר שבוע שאף ילד
לא מסר לי את הפדור
במשחק הפדורגל



איך הייתם מרגישים?

יוכי חסם אותי ממשחק הרשת
האהוב עלי



שׁוֹאֲלִים שְׁאֵלוֹת

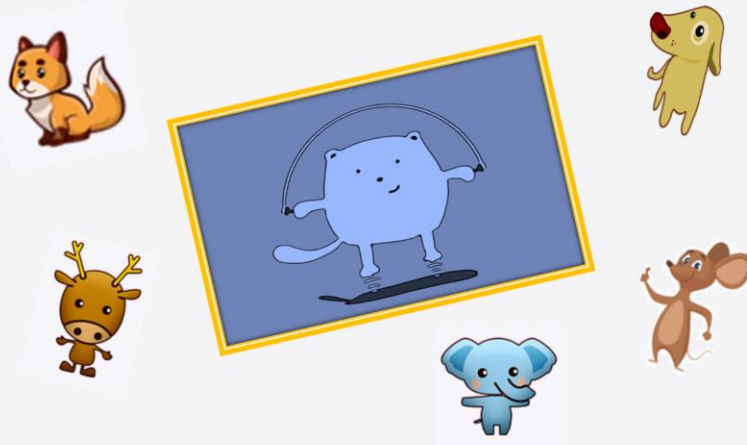
1. מְתִי אַתֶּם מְרַגְּשִׁים שְׂנָעִים לָכֶם עִם הַחֲבֵרִים?
2. מְתִי אַתֶּם מְרַגְּשִׁים שְׁלֹא נָעִים לָכֶם עִם הַחֲבֵרִים?
3. מְתִי אַתֶּם מְרַגְּשִׁים כִּךְ גַּם בְּרִשְׁתְּ?

בהמשך למצבים שהוצגו, המורה תפנה את השאלות המנחות לתלמידים.

הערה למורה:

במסגרת איסוף התשובות והדיון הכיתתי, חשוב לשים לב שבפעילות הובאו מצבים שמתרחשים גם ברשת וגם במרחב הפיזי. מומלץ להדגיש בפני התלמידים שמגוון תחושות ורגשות עשויים להתעורר בעקבות מצבים חברתיים ברשת, בכלל זה, תחושות קשות בעקבות התנהגות פוגענית ולא נעימה. כמו כן, חשוב לתת תוקף לתחושות התלמידים ולהביע אמפתיה, ובמידה ותלמיד משתף במצוקה גלויה וקיימת יש להתייחס לכך ולסייע לו הן במהלך השיעור והן לאחריו.

תולי והחברים



המורה תקריא לתלמידים את הסיפור על תולי והחברים.

תולי והחברים



שלום ילדים,
אני תולי החתול
וזה גיא, חבר שלי.
אני גר אצלו בבית,
ואנחנו חברים ממש טובים.

גיא מכיר לי את הרשת ומלמד אותי איך להתנהל בה באופן בטוח ומוגן.
גם היום נלמד יחד דברים חדשים! מוכנים?

תולי והחברים

כפי שאמרתי, גיא הוא החבר הכי טוב שלי, אבל יש לי גם חברים נוספים, מזמנים להכיר אותם:

יולי האיל



שולי השועלה



פילוני הפיל



פיצי העכברה



רקסי הכלב



תולי והחברים



החברים שלי ואני שונים זה מזה במובנים רבים.

למשל, אני אוהב לשמות חלב ופיצי מעדיפה גבינה צהובה.



אני אוהב לשחק בכדור צמר ורקסי חובב גדול של בדירי טניס.

אנחנו שונים זה מזה במובנים רבים, אבל גם דומים.

שאלה

במה אתם דומים לחבריכם ובמה אתם שונים מהם?



מומלץ להפנות את השאלה לתלמידי הכיתה ולאסוף תשובות ממספר תלמידים.

תוֹלִי וְהַחֲבִירִים



אֲנִי אוֹהֵב מְּאֹד מְשַׁחֲקֵי רֶשֶׁת!

לְכוּ, שְׂמַחְתִּי כָּל כֶּךָ כְּשֶׁפִּילוֹנִי הִזְמִין אוֹתָנוּ.
לְשַׁחֵק בְּמִשְׁחָק רֶשֶׁת חֲדָשׁ שֶׁשְּׁמוֹ "חֶפְשׁוֹ"
אֶת הַמַּטְמוֹן בְּרֶשֶׁת!"

תוֹלִי וְהַחֲבֵרִים

הַמִּפְגֵּשׁ לַמִּשְׁחָק "חֲפָשׁוּ אֶת הַמַּטְמוֹן בְּרֶשֶׁת" נִקְבַּע לְיוֹם חֲמִישִׁי.

הַתְּחַלְקָנוּ לְשֵׁתֵי קְבוּצוֹת – כָּל קְבוּצָה קִבְּלָה מִפֶּת מַטְמוֹן וְהַחֲלָה בְּחִפּוּשׁ
אֲחֵר הַמַּטְמוֹן לְפִי סִמּוּנֵי הַדֶּרֶךְ בַּמָּפָה.



אֲנִי הֵייתִי בְּקְבוּצָה יַחַד עִם פִּיצִי וְרִקְסִי, וְשָׁאֵר הַחֲבֵרִים הָיוּ בְּקְבוּצָה
הַמְּתָחָרָה. הָיינוּ מִמָּשׁ נְחוּשִׁים לְנֶצַח וְעָקְבָנוּ הֵיטֵב בְּרֶשֶׁת אֲחֵר הַסִּמּוּנִים
בַּמָּפָה.

תולי והחברים

ואכן, סימן אחר סימן הצלחנו למצא את המקומות המסמנים במפה ולהתקרב למטמון. כשהתקרבונו לסימן האחרון ראינו עקבות של משתתפים אחרים במשחק.



התאכזבנו לגלות שהקבוצה היריבה השיגה אותנו והגיעה ראשונה! הקבוצה המנצחת צברה אלף נקודות ואפילו זכתה בגביע! היה ממש כיף לשחק, אבל אני מודה שהיה לי ממש לא קל להפסיד!

תולי והחברים

אבל אתם יודעים מה?

לי אמנם היה קשה להפסיד, אבל לפיצי ולרקסי היה קשה
שבועתים!



אתם לא מאמינים מה הם אמרו לאחר ההפסד...

תּוֹלִי וְהַחֲבֵרִים

"תמיד הם מנצחים" אמר רקסי
"הם בטח שוב רמו" הוסיפה פיצ'
"הם משויצים בנצחון הזה שלהם, לא מגיע להם לשמח כל כך"

"אתה יודע מה" הציע רקסי "בוא נתקשר אליהם ונצחק עליהם בטלפון!"

"אתה צודק, מגיע להם" המשיכה פיצ' "ויש לי רעיון נוסף! אני יודעת להקליט
הודעות קוליות בטלפון הניד ואפלו לשלח פרצופונים כועסים כאלה עם קרניים!
זה יראה להם מה זה! בוא נעשה את זה מחר בדיוק בסיום בית הספר!"

תולי והחברים

כְּשִׁיפָאֲתִי מֵהַמְשָׁחָק הָיִיתִי קָצֵת מְבֻלָּל. גַּם אֲנִי הָיִיתִי מְאֻזָּב מֵהַהֶפְסֵד,
אֲבָל הָרִגְשָׁתִי תְּחוּשָׁה לֹא טוֹבָה בְּעִקְבוֹת הַשִּׁיחָה עִם פִּיצִי וִרְקָסִי.

לָכֵן, סִפַּרְתִּי לְגִיָּא מָה פִּיצִי וִרְקָסִי אָמְרוּ וְמָה הֵם מִתְכַּוְּנִים לַעֲשׂוֹת.



תוֹלִי וְהַחֲבֵרִים

גִּיא הַקְּנִשִּׁיב לְדַבְּרִי וְאָמַר נִשְׁהוּא מִבֵּין אוֹתִי. גִּיא הַסְּבִיר לִי שְׁאֵם הַרְגָּשָׁתִי
תְּחוּשָׁה לֹא נְעִימָה סִימָן שֶׁמְדַבֵּר בְּמַעֲשֶׂה לֹא נְעִים.

גִּיא אָמַר שֶׁבְּכָל מַצָּב אֲנִי צָרִיךְ "לְרֹאוֹת אֶת הָאֲחֵר". שְׁאֵלֹתִי אוֹתוֹ לָמָּה
הַכְּנָה בְּמִלִּים "לְרֹאוֹת אֶת הָאֲחֵר" וְהוּא עָנָה שֶׁ"לְרֹאוֹת אֶת הָאֲחֵר" זֶה
לְשִׁים לֵב לְמִינִשְׁהוּ אֲחֵר וּלְנִסּוֹת לְהַבִּין מָה קוֹרָה לוֹ וּמָה הוּא מְרַגֵּשׁ.

תוֹלִי וְהַחֲבִירִים

גִּיָּא שָׁאֵל אוֹתִי מָה לְדַעְתִּי יוֹלִי, שׁוּלִי וּפִילוֹנִי יִרְגִּישׁוּ אִם נִשְׁלַח
כָּאֵלָה הוֹדָעוֹת וּפְתָאוֹם הַבִּנְתִּי שֶׁהֵם עֲלוּלִים לְהַפְגֵּעַ מְאֹד .
זֶה לֹא נָעִים בְּשִׁחְבֵּירִים צוֹעֲקִים עָלֶיךָ אוֹ שׁוֹלְחִים לְךָ פְּרִצוּפִים
לֹא נְעִימִים.
לֹא הָיִיתִי רוֹצֶה שֶׁיַּעֲשׂוּ לִי כָּאֵלָה דְּבָרִים.





שואלים שאלות

גיא אמר שהבטוי "לראות את האחר" מתייחס לנפיון
להבין איך אחרים מרגישים.

איך אנחנו יכולים לדעת איך אחרים מרגישים?

ספרו על מקרה בו אתם ראיתם את האחר.

הערה למורה:

במקרים שהתלמידים אינם מעלים דוגמאות, אפשר להשתמש בדוגמאות הבאות:
ראיתם חבר יושב לבד בכיתה ומסתיר את פניו על השולחן ושאלתם לשלומו, ראיתם ילד
שרצה לבחור את הספר שבדיוק בחרתם מספריית הכיתה וויתרתם לו, ראיתם בכיתה ילדה
שמחייכת חיוך רחב לאחר שחברה אמרה לה מילים מפרגנות.

תּוֹלִי וְהַחֲבֵרִים

גִּיא שָׁאֵל אוֹתִי: "תּוֹלִי, מָה תִּרְצֶה לַעֲשׂוֹת?"

עָבִיתִי לְגִיא שֶׁחָשׁוּב לִי לְשָׁמֵר עַל יוֹלִי, שׁוּלִי וּפִילוֹנִי, הֵם גַּם חֲבֵרִים שְׁלִי,
אֲבָל אֲנִי חוֹשֵׁשׁ לְדַבֵּר עַל זֶה עִם רֶקְסִי וּפִיִּצִי.
אֲנִי לֹא רוֹצֶה שֶׁהֵם יִכְעֲסוּ עָלַי אוֹ שִׁיעֲשׂוּ לִי אֶת מָה שֶׁתִּכְנְנוּ לַעֲשׂוֹת לִיוֹלִי,
שׁוּלִי וּפִילוֹנִי.



שאלות
שאלות

במה מתלבט תולי ואיך הוא מרגיש?
מה לדעתכם תולי יכול לעשות?



תולי והחברים

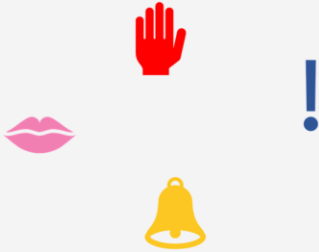
במוכם, גם אני העליתי מספר רעיונות:

לעצר לפני שפועלים.

לדבר עם רקסי ופיצי.

להזהיר את יולי, שולי ופילוני.

לדווח למורה/ להורים.



תוֹלִי וְהַחֲבֵרִים

הַחֲלֹטִיתִי שֶׁאֲדַבֵּר עִם רֶקְסִי וּפִיִּצִי, וּבְמִדָּה שְׂזָה לֹא יַעֲזֹר אֶפְנֶה לְמוֹרָה.

אָמַרְתִּי לְרֶקְסִי וּלְפִיִּצִי שֶׁאֲנִי מֵבִין אֶת רִגְשׁוֹתֵיהֶם וְשֶׁגַּם אֲנִי הִתְאֲכָזְבֹתִי וְאֶפְלוּ כְּעֶסְתִּי וְקִנְאָתִי, אָבֵל שֶׁצָּרִיךְ "לִרְאוֹת אֶת הָאֲחֵר".

שֶׁאֲלֵתִי אוֹתָם אֵיךְ לְדַעְתָּם יוֹלִי, שׁוּלִי וּפִילוֹנִי יִרְגִּישׁוּ אִם נִשְׁלַח לָהֶם הוֹדָעוֹת מַעֲלִיבוֹת.

הַסִּבֵּרְתִּי לָהֶם שֶׁכִּפִּי שֶׁהֵם רָצוּ לְנַצֵּחַ כָּךְ גַּם חֲבֵרֵי הַקְּבוּצָה הַשְּׁנִיָּה רָצוּ בְּכָךְ.



תולי והחברים

"וואו תולי" תודה שעצרת אותנו, אמר רקסי. "הם יכלו להעלב ולהפגע"

"נכון תולי, איזה מזל שעצרת אותנו" הוסיפה פיוצי.
"דרך מסך הטלפון לא רואים את מי שממולק, ולא תמיד זוכרים שגם לו יש פנים ולב ורגשות..."

"וגם אפילו לפי התקנון הכתתי אסור לשלח הודעות פוגעות! היינו עלולים להעניש" הזכיר לנו רקסי.



תולי והחברים

שתפתי את גיא בתגובות החברים והוא שמח מאוד.

"אני חושב שבחרת במעשה הנכון ומנעת פגיעה!" אמר גיא.



הבנתי שאפלו אם הם היו כועסים עלי או לא מקשיבים לי,

לפחות הייתי יודע בתוך תוכי שעשיתי את המעשה הנכון,

בשנהגתי בצורה חברית ברשת.

תוֹלִי וְהַחֲבֵרִים

רָצִיתִי לְשַׁמַּח אֶת פִּיִּצִי וּרְקִסִי כִּי בְּכָל זֶאת זֶה לֹא נָעִים לְהַפְסִיד,
אֲזַהְזַמְנֶתִי אוֹתָם אֵלַי לְשַׁחֵק בְּכַדּוֹר צֶמֶר וְלִשְׁתּוֹת חֶלֶב...

אֲלֵ דֹאָגָה, שְׁחַקְנוּ גַם בְּכַדּוֹר טֶנִּיס וְאָכְלָנוּ גַם גְּבִינָה צֶהֱבָה!



בְּכָל זֶאת, אֲנִי זֹכֵר לְרֹאוֹת גַם אֶת הָאָחֵר

שאלות לדיון בכיתה

1. ספרו במלים שלכם
מה קרה לתולי
במהלך הספור?

2. איך הרגשתם במהלך
הספור?

3. האם קרה לכם
מקרה דומה ברשת?
כיצד פעלתם?

4. מהי לדעתכם
התנהגות חברית
ברשת?

5. כיצד אתם חושבים
שתפעלו אם תהיו עדים
לפגיעה ברשת?

המורה תקיים דיון עם התלמידים בהתאם לשאלות המנחות.

מה למדנו היום?

ברקשת, מצדו השני
של המסך יש ילד/ה
עם פנים, לב ורגשות

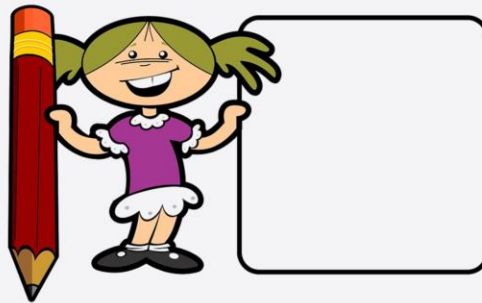
גם ברקשת, חשוב
להתנהג בצורה חברית,
להמנע מפגיעה ולמנע
פגיעה

בסביבתנו הקרובה
מבגרים שיכולים לסיע לנו,
כמו: הורים, בני משפחה,
מונה, יועצת וחברים.

כשנסערים חשוב לעצור
לפני שמגיבים

המורה תסכם ביחד עם התלמידים את השיעור ותדגיש את המסרים החשובים.

יישום



חברו בעצמכם סיפור/קומיקס שכותרתו "לראות את האחר ברשת"

המורה תזמין את התלמידים לחבר בעצמם סיפור/קומיקס שכותרתו "לראות את האחר ברשת".
מומלץ לתלות את הסיפורים הקצרים ולהכין קולאז' סיפורים בכיתה.